

I corsi sono rivolti ai Cittadini over 60 residenti nella Circoscrizione 7

Per i corsi:
YOGA E SALUTE, NUOTO, ACQUAGYM,
TAI CHI CHUAN, GINNASTICA DOLCE
TRIATHLON, CORPO SENZA ETA' - MENTE
SENZA TEMPO

verranno richiesti al momento dell'iscrizione:
- CARTA D'IDENTITA' (fotocopia)
- CODICE FISCALE

Per il corso di Acquagym e Ginnastica dolce
verranno inoltre richieste 2 FOTO TESSERA (chi
invece ha frequentato il corso lo scorso anno deve
presentare la tessera con la foto).

Alla prima lezione occorre presentare il
CERTIFICATO MEDICO (originale e fotocopia, che
deve essere valido fino alla scadenza del corso)
senza il quale non si può accedere al corso. Non
vale l'autocertificazione.

Per i GRUPPI DI CAMMINO è prevista la
sottoscrizione di una liberatoria.

In caso di posti liberi le iscrizioni potranno
proseguire durante gli orari di attività.



PER INFORMAZIONI

Circoscrizione 7
Ufficio Cultura e Tempo Libero
Corso Vercelli 15
Tel. 011.011.35759
sito web: www.comune.torino.it/circ7

La Circoscrizione 7, anche nell'anno
2016-2017, attiverà iniziative e
momenti destinati ai residenti che
rientrano, anagraficamente, nella
Terza Età.

Sul territorio sono a loro disposizione
quattro Centri di Incontro ai seguenti
indirizzi:

Corso Belgio 91
Corso Casale 212
Lungo Dora Savona 30
Via Cuneo 6 bis

*A sostegno dei Centri e degli Anziani,
la Circoscrizione 7 organizza e
finanzia molteplici attività nel campo
del tempo libero, della cultura,
dell'intrattenimento con corsi di
ginnastica dolce, triathlon, nuoto,
fitwalking, discipline orientali,
acquagym, yoga, tai chi chuan,
computer e camminate lungo la Dora.*

*Il Progetto "Arte e Sport Terza Età"
raccolge ed ottimizza le varie attività
in modo che i residenti Anziani possano
beneficiare di un programma vasto e
coinvolgente.*

*Per offrire un servizio migliore abbiamo
preparato questo depliant con tutte
le attività culturali e sportive e con le
informazioni per iscriversi ai corsi.*

Il Presidente, Luca DERI

Il Direttore, Dr. Luca PALESE

Il Coordinatore II Commissione, Ferdinando D'APICE

Il Coordinatore Sottocommissione Cultura, Silvio SABATINO



ARTE & SPORT Terza Età



2016/2017

CORPO SENZA ETA' - MENTE SENZA TEMPO

Attività: discipline orientali, difesa personale.
Dove: Centro di Incontro, corso Casale 212
Quando: mercoledì, ore 10.00-11.30
Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15
martedì 18 e venerdì 21 ottobre 2016
orario: 15.00-16.00.

Inizio corso: mercoledì 26 ottobre 2016
Quota associativa: 45 euro
Organizzazione: Judo Club 21
info: 339.5379203 - mario.judo@libero.it



TRIATHLON

Attività: ginnastica, nuoto e fitwalking.
Dove: palestra e piscina Colletta, parco Colletta, via Ragazzoni 5
Quando: martedì e venerdì - orario 09.00-10.00
Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15
martedì 18 e venerdì 21 ottobre 2016
orario: 09.30-11.00

Inizio corso: martedì 25 ottobre 2016
Quota associativa: 45 euro
Organizzazione: SAFATLETICA - info: 011.7509701



COMPUTER

Attività: Corso di alfabetizzazione informatica, dieci lezioni da due ore ciascuna.
Dove: Centro di Incontro, corso Belgio 91
Quando: dal lunedì al venerdì, orario 9.30-11.30
Iscrizioni: Centro d'Incontro, corso Belgio 91
mercoledì 19 ottobre 2016, ore 9.30

Inizio corsi: da lunedì 24 ottobre 2016 **antiloco**
Quota di iscrizione: 45 euro
Organizzazione: Antiloco - info: 329.5724461

YOGA E SALUTE

Attività: percorso dallo Yoga al Tai Chi Chuan attraverso la pratica di esercizi e tecniche di rilassamento con movimenti e posture per mantenere il benessere fisico e mentale.
Dove: Palestra, corso Cadore 20/8
Quando: giovedì, orario: 8.45-10.00
Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15
martedì 18 ottobre 2016, orario: 9.00-13.00

Inizio corso: giovedì 27 ottobre 2016
quota di iscrizione: 40 euro
Organizzazione: ASD Polismile
info: 347.1243594 - p-lantelme@libero.it



TAI CHI CHUAN

Attività: il Tai Chi Chuan è una pratica di attività dolce del corpo di movimento e respiro. Rallenta il processo di invecchiamento, incrementa la funzione aerobica, riduce la pressione sanguigna e lo stress.
Dove: corso Belgio 91
Quando: lunedì, orario 9.30-11
Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15
giovedì 20 ottobre 2016
orario: 9-11 e 14-15.30

Inizio corso: lunedì 31 ottobre 2016
Quota di iscrizione: 40 euro
Organizzazione: HER
info: 347.1245316
info@hernews.org



NUOTO e ACQUAGYM

Attività: "Vitattiva" attività di acquagym e nuoto.
Dove: Piscina Colletta, via Ragazzoni 5
Quando: martedì e giovedì, orario: 10.40-11.30
mercoledì e venerdì, orario: 11.30-12.20
Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15
lunedì 17 e mercoledì 19 ottobre 2016
orario: 9.30-11.30

Inizio corsi: martedì 25 ottobre 2016
Quota di iscrizione: 40 euro
Organizzazione: U.S. ACLI TORINO
info: 011.5712863
info@usaclitorino.it



GRUPPI DI CAMMINO

Attività: camminate sulle sponde fluviali della Dora con partenza dal Centro Civico in corso Vercelli 15.
Quando: mercoledì, orario: 9.00-10.15
Non è necessario iscriversi.
Inizio corso: mercoledì 26 ottobre 2016
Quota di iscrizione: nessuna
Organizzazione: ASL TO1
Dipartimento Integrato della Prevenzione
SSD Epidemiologia ed Educazione Sanitaria
info: 011.5663223 - mail: episan@aslto1.it



GINNASTICA DOLCE

Attività: ginnastica eseguita con movimenti lenti e graduali a basso impatto.
Dove: Centro di Incontro, Lungo Dora Savona 30
Quando: lunedì - giovedì
orario: 8.30-9.20 / 9.30-10.20
Iscrizioni: **giovedì 20 ottobre 2016**
orario: 9.00-11.00

Dove: Palestra, corso Cadore 20/8
Quando: martedì - venerdì
orario: 8.30-9.20 / 9.30-10.20
Iscrizioni: **venerdì 21 ottobre 2016**
orario: 9.00-11.00

Dove: Centro di Incontro, corso Casale 212
Quando: martedì e venerdì
orario: 9.30-10.20 / 10.30-11.20
Iscrizioni: **martedì 25 ottobre 2016**
orario: 9.00-11.00

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

Inizio corsi: lunedì 24 ottobre 2016
Quota di iscrizione: 45 euro

Organizzazione: C.F.S.ssd
info: 349.221241



ACQUAGYM

Attività: Ginnastica in acqua.
Dove: Piscina Colletta, via Ragazzoni 5
Quando: martedì e giovedì o mercoledì e venerdì
Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15
lunedì 17 ottobre 2016, orario: 9.00-11.00
per chi frequenta dalle 9.00-9.50

martedì 18 ottobre 2016, orario: 9.00-11.00
per chi frequenta dalle 9.50-10.40

mercoledì 19 ottobre 2016, orario: 9.00-11.00
per chi frequenta dalle 10.40-11.30

Inizio corsi: martedì 25 ottobre 2016
Quota di iscrizione: 45 euro

Organizzazione: C.F.S.ssd
info: 349.221241

